નિર્બળતાનાં કારણો

અને

તેના ઉપાયો.

લેખક

સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ સરસ્વતી.

અમૃતાલય (ધર્માર્થ ઔષધાલય)

વીસનગર (ઉત્તર ગુજરાત)

પ્રકાશક

પરીખ ડોસાભાઇ મગનલાલ.

વીસનગર.

સંવત ૧૯૮૧. પ્રત ૨૦૦૦. સન ૧૯૨૫.

કિંમત—વાંચન અને વર્તન.

મુદ્રણસ્થાનઃ જ્ઞાનમન્દિર મુદ્રણાલય, રાયપુર-અમદાવાદ.

મુદ્રકઃ શંકરરાય અમૃતરાય સહીયદ.

राग-सोहीणी-कवाली.

क्यो निर्बल बनगई है, हालत तुम्हारी इनदिनों।
[1]गौर करके देखलो तुम, सेहत[2] तुम्हारी इनदिनों।
उमरें कमती होगई, ताकत नहीं है नामको।
सबसे दबने लग गये, हालत तुम्हारी इनदिनो।
याद शक्ति कुछ नहीं, डांयरी रहे है जेबमे[3]।
कमर टेढी होगइ और, सिर है भारी इनदिनों।
धन तो सारा लुट गया था, अब आबरु जाती रही।
किसपे नाजां[4] अबहो फिरते शर्मसारी[5] इनदिनों।
पहिले बुजुर्गो ने तुम्हारे, काम कैसे हैं करें।
अब नष्ट सारी हो गई है, यादगारी इनदिनो।
यह वीर्यहीकी नष्टतासे, हो गई है दुर्दशा।
इसकी रक्षा खूब करलो, देगी यारी इनदिनो।
लग्न छोटी उमरका ही, दोष गिनते हैं सभी।
इससे बढकर हस्तक्रिया[6], है बिमारी इनदिनों।

---

१ गौर=વિચાર. २ सेहत=તંદુરસ્તી. ३ जेब=ગજવું. ४ नाजां=અભિમાની. ५ शर्मसारी=શરમા. ६ हस्तक्रिया=માસ્ટરબેશન.

अब तो ताकत को बढाकर, कुछ काम लेलो अक्लसे।
है स्वतन्त्रताकी ख्वाहिश[1], अब तुम्हारी इनदिनों।
ब्रह्मचर्य खूब पालो, वीर्य की रक्षा करो।
सुधर जावेगी इससे, हालत तुम्हारी इनदिनों।
अब व्यसन सारे छोडकर, कसरत करो तुम शौकसे।
होगी पुरी इससे आशा, अब तुम्हारी इनदिनों।
कदम रखना देखकर, पडना न तुमने चाह[2]में।
औरतें अब बन रही है, नेता तुम्हारी इनदिनों।
अमल करना कुछ भी तुमने, पढके सब इस लेखको।
तो हिन्दमें आ जावेगी फस्लेबहारी[3] इनदिनों।
गर ये स्वामीकी नसीहत, तुम न मानोगे जरी।
तो खाकमें मिल जावेगी, कौम[4] सारी इनदिनों।

---

१ ख्वाहिश=ઇચ્છા. २ चाह=કુવેા-પ્રેમ. ૩ फस्लेबहारी=ખુશાલીની મોસમ. ४ कौम=જાતિ.

નિર્બળતાનાં કારણો

અને

તેના ઉપાયો.

ભારતવર્ષના યુવકો અને યુવતિઓ કે જેમના ઉપર ભારતવર્ષનો આધાર રહેલો છે, તેમનો રંગ ગુલાબના ફૂલ જેવો હોવો જોઇએ તે ફિક્કા ફક જેવા દેખાય છે ગુલાબના ફૂલ ઉપર જેમ હિંમ પડવાથી જે અસર થાય છે તેવીજ અસર આ ભવિષ્યના આધારરૂપ જુવાનીઆ વર્ગ ઉપર જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ માત્ર વીર્યની નષ્ટતાજ છે.

નબળાઇ તમામ રોગોનું મૂળ કારણ હોય છે. નબળા માણસ ધનાઢય છતાં બળવાન નોકરથી અંદરથી દબતો રહે છે. નિર્બળ પુરૂષ સ્ત્રીના આધીન હોય છે. કમજોર બાપ છોકરાઓની સંભાળ લેવામાં અશક્ત હોય છે. દૂર્બળ આપત્તિ સમે કોઇને ઉપયોગી થઇ શકતો નથી. કમજોર પોતાના કાર્યમાં નિષ્ફળતા મેળવે છે. બળહીન રેલ્વેની મુસાફરીમાં દુઃખી થાય છે, તેને કોઇ ડબ્બામાં બેસવા દેતું નથી. એક શીખ કે પઠાણને માટે એની મેળે જગ્યા ખાલી થાય છે. કમજોર ધનાઢ્ય છતાં ખાવા પીવામાં આનંદ લઇ શકતો નથી. નિર્બળ પોતાના દેવ ધર્મની રક્ષા કરી શકતો નથી. વિગેરે, વિગેરે. આ તમામ વાતો અમે જાણીએ છીએ પણ બળવાન થવાના યત્ન અમે કરતા નથી.

જુવાનીઆ વર્ગમાંથી ભાગ્યેજ એવો જોવામાં આવશે જેણે પોતાના વીર્યની યથાવિધિ રક્ષા કરી હોય વિદ્વાન વર્ગ તો વીર્યની નષ્ટતાનું કારણ બાળલગ્ન બતાવે છે, અને તે વિષય ઉપર મોટાં

મોટાં ભાષણો અને લાંબા લાંબા અનેક લેખો કરી ચુકાયા છે. જોકે બાળલગ્ન વીર્ય નષ્ટ થવાનું એક કારણ છે, પણ તેના કરતાં એક મોટું કારણ બીજું છે, જેની તરફ હું તમારૂં ધ્યાન ખેંચવા માગું છું. તે કારણ અથવા દોષ હસ્તક્રિયા (Master-bation) છે. આ રોગ એટલો બધો પ્રસરી ગયો છે કે કોઇ પણ ઉછરતા છોકરાને લાગુ પડયા વિના રહેતોજ નથી અને તે એટલા બધા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે કે છોકરાઓના લગ્નનો વખત આવે તે પહેલાં તો તેઓના શરીરની પાયમાલી થઈ ચુકી હોય છે. અમારી વૈદ્યકીય લાઇન હોવાને લીધે અમને અનુભવસિદ્ધ થઇ ચુક્યું છે કે ભણેલા વર્ગમાં આશરે નવાણું ટકા છોકરાઓ આ ક્રિયામાં ઓછા વધતા સપડાયેલા હોય છે, અને ઉગતી જુવાનીમાંજ આ ઉધઇ રૂપી ટેવથી કાન્તિ, શક્તિ, ઉત્સાહ વિગેરે નાશ પામે છે. યકૃતક્રિયા હિન થઇ રંગ પીળો પડે છે. જઠરાગ્નિ મંદ થઇ ભૂખ નષ્ટ થાય છે. આંતરડાંની ક્રિયા શુન્ય થવાથી કબજીઆતનો રોગ લાગુ પડે છે અને માથાનું દરદ થયા કરે છે. મગજ નબળું પડવાથી યાદશક્તિ જતી રહે છે. કોઇની સાથે વાત કરવી પણ ગમતી નથી. તે એકલો રહેવાનું વધારે પસંદ કરે છે. હદપારની ટેવ વધી જવાથી અંતે પથારીવશ થઇ થોડી મૂદતમાંજ પરલોક ગમન કરી જાય છે અને કદાચ જો જીવતો પણ રહે તો છાપાઓમાં જાહેરખબરો વાંચી તેમાંથી શક્તિની દવાઓ અને લગાડવાના લેપો શોધી વાંચી દવાઓમાં ધનનો નાશ કરી દિવસ વ્યતીત કરે છે. હવે આપણે વિચાર કરીશું કે બાળલગ્ન વિષેનાં મોટાં મોટાં ભાષણો તથા લેખો કાંઇ પણ કામમાં આવી શકે ખરાં કે? કારણ કે ચોર આવે તે પહેલાં તો સર્વ નષ્ટ થઇ ગયું હોય છે, હવે રક્ષા શાની કરવી?

હવે બાળલગ્ન કરો યા ન કરો તે બરાબરજ છે. હસ્તક્રિયા કરતાં પહેલાં અજ્ઞાનતાને લીધે ખબર નથી હોતી કે વીર્ય એજ શરીરમાં તેજ, શક્તિ, કાન્તિ, અને અક્કલનું કારણ હોય છે. તેના

લીધેજ રૂપ અને તંદુરસ્તિ વિગેરે જે કંઇ છે તે આનેજ પ્રતાપે. **નષ્ટ કરી ગયા પછી ભાન આવે છે પણ फिर पछताय क्या होत है जब चिडीयाँ चुग गई खेत.**

હસ્તક્રિયાથી બચી જઇ કદાચ જો થોડું વીર્ય રહી ગયું હોય તો બાળલગ્નના ભોગ થઇ પડે છે ખરા, જેથી વખત બે વખત સ્ત્રી સમાગમમાં લુબ્ધ થઇ શારીરિક શક્તિનો અંત આણે છે. જેમ જેમ માણસ દુર્બળ થતો જાય છે તેમ તેમ વિષયવાસના વધતી જાય છે. દુર્બળતાને લીધે વિષયભોગ કરી શકતો નથી પરંતુ સ્ત્રી સંગનો યત્ન રાતમાં અનેકવાર કરે છે પરંતુ કંઇ ન વળી શકવાને લીધે સ્ત્રીની નજરમાં હમેશને લીધે હલકો અને માનહિન થઈ તેની ઇચ્છાને આધિન થઇ જાય છે. સ્ત્રીની તૃપ્તી ન થવાથી તે બિચારી સારા કુટુંબની હોય તો દુઃખી થાય છે, જેના પરિણામે તે પ્રદર આદી અનેક રોગ આદીમાં સપડાઇ જાય છે, અને દિવસે દિવસે ક્ષિણ થઇ ઉછરતી જુવાનીમાંજ મૃત્યુનો ભોગ થઇ પડે છે. આ બધી ક્રિયા એક ક્ષણ માત્રના આનંદને માટે થાય છે અને તે આનંદ પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી તે પ્રાપ્ત થાય પણ કેવી રીતે? જ્યાં સુધી કુદરતી નિયમાનુસાર કોઇ કાર્ય કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કાર્ય સિદ્ધી થતીજ નથી. કાર્ય સિદ્ધી જ્યાં સુધી થાય નહિં ત્યાં સુધી આનંદ પ્રાપ્ત થાયજ કેમ?

થાકેલા માણસને ઉંઘનો આનંદ ઘણો જ આવે છે. ઉંઘ્યા પછી તે હલકો ફૂલ જેવો જણાય છે. ખૂબ ભૂખ લાગવાથી અનાજમાં મીઠાસ અને સ્વાદ લાગે છે. અગર થાક વગર એક મશરૂ કે મખમલની ગાદી પર પણ ઘણીવાર સુધી આળોટવું પડે છે; અંતે ઉંઘ તો આવે છે પણ તે તો આળોટવાના થાકથી જ. ભૂખ વગર ખાય તો ગળામાં તો ઉતરશે પણ સ્વાદ વગર ભલેને તેઓ ગમે તેવા પકવાન અને મિષ્ટ પદાર્થો ન હોય? અને ખાધા પછી ગુણને બદલે

અવગુણુ જ કરશે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીઓની હકીકત છે. કુદરતી ઇચ્છા થયા શિવાય સ્ત્રીસંગ કરવો તે અતિશય હાનિકારક છે.

બે બાજુ આવી સ્થીતિ હોવાથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી. અને કદાચ જો ગર્ભ રહી જાય તો એક બે માસમાંજ સ્રાવ થઇ જાય અગર નવ માસ થયા પહેલાં જ ગર્ભપાત થાય. અને કદાચ જો ગર્ભના દિવસો આસરે ૨૮૦ પુરા થઇ જાય તો પ્રસુતિ કરાવવા જેટલી પણ શક્તિ હોતી નથી, જેથી દવા અગર શસ્ત્રક્રિયા વિગેરેના આધારે પ્રસુતિ કરાવવી પડે છે. તે વખતે બાળક અને માતા બેમાંથી એક પણ સહીસલામત પાર ઉતરે તો ઇશ્વરનો પાડ. દીલગીરી એ છે કે આ આપણા ભણેલા વર્ગમાંજ આવી ભુંડી દશા થાય છે. ગામડીઆ અભણ આપણા શહેરીઓ કરતાં કંઇક સારા. જેમ જેમ મોટા શહેરોમાં જોશો તેમ તેમ શારીરિક સ્થીતિ વધારે પ્રમાણમાં ખરાબ જોવામાં આવશે. તેનું કારણ નાટક, સિનેમા અને પ્રેમરસમય નૉવેલ છે. આ ત્રણ વાનાં એ આપણાં ભારત વર્ષની જે અધોગતિ આણી છે તે વર્ણવા યોગ્ય નથી. આ ત્રણના પ્રતાપે નાના યુવકો અને યુવતિઓ પ્રેમરસમાં પડી મનમાં અનેક કલ્પનાઓ ઘડી અનેક રોગોના ભોગ થઇ પડે છે. ઉપર વર્ણવેલી ત્રણ વસ્તુઓના પ્રતાપે નવજુવાન છોકરા અને છોકરીઓ કલ્પિત પ્રીતિપાત્ર (Beloved) પોતાના મનમાં કલ્પી રાત દિવસ તેમની કલ્પના કરી કરી ઝુર્યાં કરે છે. જેના પ્રતાપે વીર્ય અને રજ પાતળુ થઇ સ્રાવ થયા કરે. પછી તેનું ભયંકર પરિણામ જે આવે છે તે જગ પ્રસિદ્ધ છે. વીર્ય પાતળુ થવાથી હમેશાં સ્વપ્ન કે પેસાબમાં સ્રાવ થયા કરે છે, જેથી સ્ત્રીસમાગમ કરતી વખતે તરત સ્ખલિત થઈ શીતળ થઇ જઇ શરમિંદા થાય છે. અને સુભાગ્યે જે કોઇ આવા દુર્વ્યસનોથી બચી ગયેલો હોય તે પરણ્યા પછી સ્ત્રીનો એટલો બધો દુરૂપયોગ કરે છે કે અનેકવાર રતિ ક્રીયા કર્યાજ કરે છે. જેથી બન્ને બાજુ શરીરની હાની થયા શિવાય બીજુ

કાંઇ પરિણામ આવતું નથી. કોઇના સમજાવ્યાથી આ ટેવ મૂકવાને બદલે જવાબ આપે છે કે–અમારી પોતાની સ્ત્રી છે, ગમે તેટલીવાર તેને વાપરી શકીએ. પણ તેને ખબર નથી કે પોતાની સ્ત્રી તો શું પણ પોતાના શરીરને નષ્ટ કરવું તે કુદરતે અને સરકારે ગુન્હો ઠરાવ્યો છે. પોતાની કોઇ પણ વસ્તુ ઉપયોગ કરવા માટે હોય છે. દુરૂપયોગ કરવા માટે હોતી નથી. સરકારના કાયદાથી બચી જવાનો સંભવ છે પણ કુદરતના કાયદા લાગુ પડ્યા વિના રહેશેજ નહિં જે ભોગવ્યા વગર છુટકોજ નથી.

અમે જગતમાં કેવળ ક્ષણિક સુખને માટેજ ઉત્પન્ન થયેલા નથી. અમારે માથે અનેક જોખમદારીઓ છે. બાળ બચ્ચાંને ઉછેરવાં, મા બાપની સેવા કરવી, પાડોશીઓને મદદ આપવી, ભારત ભૂમીની સેવા બજાવવી અને પરલોકની તૈયારી કરવી વિગેરે. આ તમામ અમારા માથે છે. જ્યારે અમારાં પોતાનાંજ શરીર નિર્મળ કરી નાંખીશું, પોતાની શક્તિ ખોઇ બેસીશું, તો બીજાના કાર્યમાં શું મદદ આપી શકીશું ? ધારો કે તમારી પાસે પુષ્કળ ધન છે તેથી શું ? જ્યારે શરીરથી કાયર થઈ તમારામાં બોલવાની પણ ઇચ્છા નહિં હશે અને લોકોના સામે આવતાં લાજ આવશે તો તમારાં ધન વિગેરે કંઈ કામ આવી શકે નહિં.

જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષની સામાન્યતા વિષે વાત ચાલે છે તે વખતે તો પુરૂષ પોતાને એક મોટો ખાં, બુદ્ધિશાલી અને ડહાપણના ભંડારરૂપ માની દરેક વાતના આરોપ સ્ત્રી જાતી પર ઢોળી પાડે છે. પુરૂષને કામાંધ, નિર્મળ, વિષયાસક્ત વિગેરે બનાવવાના તેનામાંજ અવગુણો છે, પરંતુ જો ઇન્સાફ દૃષ્ટિથી પક્ષપાત રહિત થઇ જોઇશું તો સ્ત્રી જેને પુરૂષ કમઅક્કલ મુર્ખ અને વિષયનો ભંડાર માને છે તે કોઈ દિવસ પોતાના મોંથી પોતાની કામ વાસનાને વ્યક્ત કરતી નથી, અને પુરૂષજ એવો અધિરો અને ઉતાવળીઓ હોય છે જે વારે

ઘડીએ કામાંધ થઇ સ્ત્રી આગળ યાચના કર્યાંજ કરે છે. જો પુરૂષે પણ..પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી કુદરત ફરજે પાડે ત્યાં સુધી અટકાવ કર્યો હોત તો પ્રજા ઉત્પત્તિનો એક જુદોજ આનંદ આવત. પોતાના .મન ઉપર કાબુ ન રાખવો, વારે ઘડીએ વિષય વાસનાને આધિન થવું, સ્ત્રીઓ આગળ રતિક્રીડાની યાચના કરવી, જો એનુંજ નામ અક્કલ, ડહાપણ અને બુદ્ધિ હોય તો પુરૂષજ આવા ચાંદ લેવાને અધિકારી છે. મારા કહેવાનો ભાવાર્થ એમ નથી કે સ્ત્રીમાં વિષય વાસનાજ નથી. સ્ત્રીમાં તો પુરૂષ કરતાં પણ અધિક હોય છે. પરંતુ તેની સાથે તેણીના મન ઉપર કાબુ અને લજ્જા પણ અધિક હોય છે. જ્યારે પુરૂષ તરફથી આરંભ અથવા છેડ છાડ થાય છે ત્યારેજ સ્ત્રી પોતાના મન ઉપરનો કાબુ ખોઇ નાંખે છે. પછી અરસપરસ લુબ્ધ થઇ કુદરત રોકવાની ફરજ પાડે ત્યારેજ બંધ થાય છે.

જેમ પશુ, પક્ષિ, ઝાડ આદી માટે કુદરતે રતિકાળ નિયત કરેલો છે, તેમ પુરૂષો માટે પણ છે. પુરૂષ સિવાય બધા વર્ગ કુદરતના નિયમોને વળગી રહ્યા છે, અને પુરૂષોએ તો કુદરતના નિયમોને તિલાંજલી આપેલી છે, જેના પરિણામે દિવસે દિવસ આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ, અને સંતતિ ઓછી થતી આવે છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યારે સ્ત્રી રજસ્વળાધર્મથી સ્વચ્છ થાય ત્યારે પુત્રપ્રાપ્તિની ઇચ્છા- વાળા પુરૂષે બેકીની સંખ્યા એટલે ચોથ, છઠ્ઠ, આઠમ વિગેરેની રાત્રીએ પોતાના શરીરે ઘી મર્દન કરી દૂધ, ઘી, યુકત ભાત વિગેરે વસ્તુઓનું સેવન કરવું. અને સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરી તે વખતે અડદવાળા પદાર્થો ભોજન કર્યા પછી અડધી રાત્રી વ્યતિત થયા બાદ પરસ્પર પ્રેમથી સમાગમ કરવો. અને કન્યા પ્રાપ્તિની ઇચ્છા- વાળા દમ્પતિએ એકીની સંખ્યા પાંચમ, સાતમ, નોમ વિગેરેની રાત્રીએ સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરવું અને પુરૂષે ઘી મર્દન કરી અને ઉપર બતાવેલા પદાર્થો ભોજનમાં લેવા, તો અવશ્ય કાર્ય સિદ્ધી થાય.

અહિં પ્રજા ઉત્પત્તિની ટુંક સમજ આપવી આવશ્યક છે. પુરૂષનું શુદ્ધ વિર્ય અને સ્ત્રીનું શુદ્ધ રજ મળવાથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થાય છે. જો સ્ત્રીનો રજ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કન્યા જન્મે છે; અને પુરૂષનું વિર્ય વધારે અને બળવાન હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે ઉપર જે તિથીઓ બતાવી છે તેમાં સ્વાભાવીક રીતે સ્ત્રી પુરૂષનું રજ વિર્ય ઓછું વધતું હોય છે અને જે ઘી તેલની માલીશ અને ખાવાના પદાર્થો બતાવ્યા છે તે અનુક્રમે વિર્ય અને રજની વૃદ્ધિ કરવાનાં કારણો છે. જ્યારે સ્ત્રી રજસ્વલાથી નિવૃત થાય છે ત્યારે પંદર દિવસ સુધી વધતા ઓછા પ્રમાણમાં તેમાં વિષય વાસના રહ્યા કરે છે, અને કમળ ગર્ભાશય (Utres) નું મુખ ખુલ્લું હોવાથી તેજ દિવસોમાં ગર્ભ પણ રહી શકે. રજસ્વલા બધ થયા પછી ગર્ભાશયનું મુખ બંધ થવા માંડે છે અને પંદર દિવસ થતે થતે બંધ થઈ જાય છે. આયુર્વેદ (વૈદક શાસ્ત્ર) ની આજ્ઞા કહો કે નિયમ કહો તે એવો છે કે જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જાય અને પ્રજા ઉત્પન્ન થયા પછી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી પુરૂષે સમાગમ કરવો નહિં. આ નિયમાનુસારે ચાલવાથી સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનું આરોગ્ય સચવાય છે. પ્રજા પણ બળવાન, સુંદર અને આરોગ્ય રહી શકે છે. આ નિયમ કેટલાક અંશે પશુ વિગેરેમાં સચવાય છે, પણ ધન્ય છે મનુષ્ય જાતિને કે ગર્ભ રહ્યા પછી ભલેને પુરા નવ માસ થવા આવ્યા હોય અગર બાળક ધાવતું હોય, સ્ત્રી રજસ્વલામાં હોય તેની કાંઇ પણ દરકાર રાખ્યા વગર તે તો ભોગ ભોગવવામાંજ મચ્યા રહે છે. સરકારના કાયદા ભંગ કરવાથી સરકાર શિક્ષા આપે છે, પણ ચોરીથી કાયદાનો ભંગ કરવામાં આવે અગર સાક્ષીઓ લુપ્ત પડી જાય તો બચી પણ જવાય છે. પણ કુદરતનો એવો અટલ નિયમ છે કે તેમાંથી કોઇપણ રીતે નિયમભંગ કર્યા પછી શિક્ષા ભોગવ્યા વગર કોઇપણ બચી શકતોજ નથી. દિવસે દિવસ જે અધોગતિ થાય છે તેનું આ પણ એક કારણ છે.

સ્ત્રી પુરૂષે સમાગમ કરતી વખતે પરસ્પર પ્રેમ, શુદ્ધ ભાવના અને ઉત્તમ વિચાર રાખવા જોઇએ; કારણ કે તે વખતે જેવા વિચાર અને આચરણ હોય છે તેવીજ પ્રજા ઉપર અસર થાય છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખાતર યથા વિધી એક માસ પર્યંત જે સ્ત્રી પુરૂષે બ્રહ્મચર્ય પાળેલું હોય અને ઉપર બતાવેલી વિધી પ્રમાણે સમાગમ કરવામાં આવે, તો અવશ્ય આયુષ્યવાન, તનદુરસ્ત, સુંદર અને સારા વિચારવાળી તેની પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આજકાલ તો કેવળ વિષય વાસનાની નિવૃત્તિ અને કામાગ્નિને શાંત કરવા અર્થે રતિક્રિડા થાય છે. અને સમાગમ કરતી વખતે એક બીજાને છેતરવાની ખોટા પ્રેમ દેખાડવાની બિભત્સ વાતો શિવાય બીજું કાંઇપણ હોતું નથી, જેના પ્રતાપે આજકાલની પ્રજા વિષયમયજ જન્મે છે, અને નાની ઉમ્મરમાંજ નાની વયના છોકરાઓ એજ રમત રમે છે. આવી પ્રજાએ સ્વત્રંતાની આશા રાખવી તે તો આકાશ પુષ્પ, સસલાનાં સિંગ, ચકલીનાં દૂધ અને વાંઝણીના પુત્ર જેવું છે.

એક પૈસો કે પાઇ ખોવાઇ જાય અગર હિસાબમાં મેળ ન આવતો હોય તો તેને માટે ઘણી દીલગીરી, ખેદ અને વિચાર થયા કરે છે; પરંતુ દીલગીરી આટલી છે કે ઘીનાં સો ટીપાં પચ્યા પછી એક ટીપુ લોહી થાય છે; અને તે લોહીનાં સો ટીપાંનું એક વિર્યનું ટીપુ બંધાય છે, તે વિર્યનાં અનેક ટીપાં જ્યારે પુખ્ત ઉમ્મર થયા પહેલાં વ્યર્થ નકામાં ફેંકી દેવામાં આવે છે તે વખતે લેશ માત્ર પણ દીલગીરી થતી નથી, અને જ્યારે તેની સમજણ અને પશ્ચાતાપ થાય છે ત્યારે તે ખોયેલી વસ્તુ મેળવવામાં અનેક ફાંફાં મારવાં પડે છે. ઝાડ ઉપરથી ફળ પાકાં થયા પહેલાં તોડી ખાવામાં આવે તો ખાટાં, તુરાં અગર બેસ્વાદ લાગે છે. કોઇપણ પદાર્થ રાંધવા મૂકેલા રાંધ્યા વગર ખાવામાં આવે તો બેસ્વાદ લાગશે; અને શરીરમાં અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરશે. ઘરનાં ગટર કે મોરીને ભમે તેટલું સીમેન્ટનું પ્લાસ્ટર કરાવેલું હોય પરંતુ તે પાકું થાય તે પહેલાં તેનો

ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા પ્લાસ્ટર ઉખડી, પાણી ઘરમાં ઉતરશે, જેથી આખી ઇમારત ડગમગી જશે; તેજ પ્રમાણે જો યથા વિધી વિર્ય પરિપકવ થયા પહેલાં વાપરવામાં આવશે, તેા સ્વાદ આવ્યા વગર શરીર રૂપી ઇમારતને ધક્કો લગાડ્યા વિના રહેશે નહિં.

સંસારમાં છેાકરાંએા એ એક ઉત્તમ વસ્તુ છે. જે ઘરમાં તે ન હેાય તે દિવા વગરનું કહેવાય છે. પરંતુ છેાકરાંએા પ્રમાણમાં હેાય તેાજ ઠીક. મારા ખ્યાલમાં તેા મજબુત તનદુરસ્ત બે છેાકરા અને બેત્રીજ એક છેાકરી બસ છે. વધારે પ્રમાણમાં પ્રજા એ પણ એક દરિદ્રતાની નિશાની છે. વધારે પ્રજા ઉત્પન્ન કરી ઉછેરવામાં સ્ત્રીની તન્દુરસ્તીનેા તેા અંતજ આવી જાય છે. પુરૂષ તેા વધારે છેાકરાંથી કંટાળી ઘરથી બહાર પણ જતેા રહે; પણ સ્ત્રી બીચારીને ભેાગવ્યા વગર છુટકેાજ નથી.

આજકાલના સુધરેલા જમાનામાં દરેક પ્રકારની સ્કુલેા, કાલેજો વિગેરે ઉઘાડવામાં આવી છે પણ કેાઇ સ્કુલ કે કાલેજમાં બેટા થવું, બાપ થવું, ધણી થવું, એવું શિખવાડવામાં આવતું નથી. લગભગ દરેક માણસને આ ત્રણ અવસ્થામાંથી પસાર થવું પડે છે. દરેક અવસ્થામાં આકાશ, પાતાલ જેટલેા અંતરાય છે.

કાયદાની અજ્ઞાનતાથી આરેાપીને લાભ મળી શકતેા નથી. આ નિયમ કાંઈ એકલા રાજ્યકર્તાના કાયદાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી, પરંતુ કુદરતના નિયમને પણ લાગુ પડે છે. આયુર્વેદના નિયમેાનું ઉલ્લંઘન કરવાથી કુદરત તરત શિક્ષા આપે છે, તેમાં બહારના પુરાવાની પણ જરૂર હેાતી નથી.

છેાકરાએાની કેટલીએક ખરાબ ટેવેા મા બાપની નાની ભૂલેાનાં ગંભીર પરિણામેા હેાય છે. જેમકે નાની વયના છેાકરાને રમાડતી વખતે વારંવાર તેની ઉપસ્થ ઇન્દ્રિને હલાવી રમાડે છે, અથવા તેા તેને એવી રીતે તેડવામાં આવે છે કે તેનેા તે ભાગ તેડનારના શરીર

સાથે ઘસાયા કરે છે. ઘસારાથી અગર તો હલાવવાથી ઇન્દ્રિ જાગૃત થાય છે. પરંતુ અંડકોશમાં વિર્ય ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ન હોવાને લીધે તેમાંથી કંઇ નિકળી શકતું નથી, પરંતુ જેમ જેમ છોકરાઓ મોટા થાય છે અને નાનપણની કુટેવોને લીધે કોઇ કોઇ વખત સરખી ઉમ્મરનાં બાળકો રમતમાં પણ તે ક્રિયા ચાલુ રાખે છે, જેના પરિણામે ઘસારાથી ગરમી ઉત્પન્ન થઇ અંડકોશ પરિપકવ થયેલા હોવાથી વિર્ય બહાર નિકળી પડે છે. અને તે ક્ષણિક આનંદને લીધે પછી જો કુટેવ પડે છે તો તે સર્વસ્વ નાશ કરીનેજ જાય છે.

અગર તો માબાપને એવી ખરાબ ટેવ હોય છે કે બાળકોને નાના ધારી તેના રૂબરૂજ અનેક ચેષ્ટાઓ કરી તેના સામેજ રતિક્રિડા પણ કરે છે. પણ તેઓ જાણતા નથી કે બચ્ચાંની યાદશક્તિ—નક્કલ કરવાની ટેવ—પૂર્વજન્મના સંસ્કારને લઇને તિવ્ર હોય છે. માબાપને જોઈ તે પણ રમતમાં તેજ રમત રમે છે; અને એ રમત અંતે તેમની પાયમાલીનું કારણ થઇ પડે છે.

હવે લગ્ન સંબંધી થોડોક વિચાર કરવા જેવો છે કારણ કે આજકાલના વિવાહ એ પણ નબળાઇના કારણો માંહેનું એક કારણ છે. તેમાં એક દોષ તો બાળલગ્ન છે, જેના જવાબદાર માબાપ અને ભોક્તા બાળકો છે. તે સંબંધી ઘણીજ ચર્ચાઓ થયા કરે છે તેનું પીષ્ટપેષણ કરવું વ્યર્થ છે.

ઘોડી, ગાય, ભેંસ અગર તો વૃક્ષો માટે માણુસ હંમેશ સારી જોડની તપાસ કર્યા કરે છે. ગમે ત્યાંથી સારી જોડ લાવવા સંબંધ કરે છે, પરંતુ પોતાનાં બાળકો માટે આટલો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી.

કુદરતે દરેક વસ્તુની જોડ ઉત્પન્ન કરી છે. તેમાં જો ન્યુનાધિક થાય છે તો તે કેટલીક આપણી ભૂલનુંજ પરિણામ છે. સ્ત્રી પુરૂષની જાતી ઉપર પણ ઘણો આધાર રહેલો છે. પ્રાચિન ગ્રંથ અનુસાર

તો ચાર જાતી સ્ત્રીની અને ચાર જાતી પુરૂષની હોવી જોઇએ. પદ્મિનિ, ચિત્રણી, હસ્તિની અને સંખની એ સ્ત્રીની જાતિઓ. અને તેજ પ્રમાણે, શશક, મૃગ, વૃષભ અને અશ્વ એમ ચાર જાતી પુરૂષની છે; તેમાં પદ્મિની નારી અને શશક પુરૂષનાં શરીર અવયવ સ્વભાવ આપસમાં મળતા આવે છે; તે બન્ને કોમલ, સુંદર, દેખાવડા, ગાયન અને ગંધ પ્રિય હોઇ વિષયવાસના મંદવાલાં હોય છે. તે બેઉનાં જો આપસમાં લગ્ન કરવામાં આવે, તો તે જોડું ઘણાજ સુખી દિવસો વ્યતિત કરી શકે. તે પછીની ઉત્તરોત્તર જાતિમાં શરીરના બાહ્ય અને ગુપ્ત અવયવો મોટા અને વિષયવાસનાથી ભરેલા હોય છે. તેમાં હસ્થિની સ્ત્રી અને અશ્વજાતીના પુરૂષની વિષયવાસના અને અવયવો એવી રીતના ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે કે તેઓ એક બીજાથીજ સંતોષ પામી શકે. હવે વિચાર કરવાનો છે કે જો પદ્મનિ અશ્વ સાથે અને હસ્થિની શશક સાથે શરીર સબંધમાં જોડાય તો બેમાંથી એકેને સુખી થવાનું હોઇ શકેજ નહિ. આ વિષય બહુજ લાંબો છે. એમાં તો આ ટુંક લખાણથીજ સાર લેવાનો છે.

પરણ્યા પછી રતિક્રિડા કયા આસને અને કેવી રીતે થાય છે એ વિધી લખવાથી દીર્ઘ આયુષ્ય સુંદર બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તે સિવાય અન્ય હેતુ છેજ નહિં. કારણ કે બીજાઓની સંગતથી એટલી બધી કુટેવો પડી ગયેલી છે કે તેનું ટુંક વર્ણન આપ્યા વગર છુટકોજ નથી. ઉભા ઉભા આસને રતિક્રિડા કરવાથી પુરૂષને પક્ષાઘાત થવાનો સંભવ છે, અને વિર્ય ગર્ભસ્થાનમાં ન જતાં બહાર નીકળી પડે છે. અને કદાચ ગર્ભ રહી પણ જાય તો પ્રજા લુલી લંગડી થશેજ; અને સારી પ્રજાની ઉત્પત્તિ જે આપણો મુખ્ય હેતુ છે તે પાર પડતો નથી. પુરૂષ નીચે અને સ્ત્રી ઉપર રહીને જો સમાગમ કરવામાં આવે તો પ્રમેહ થવાનો સંભવ છે; અને વાસણનું મુખ નિચે હોય તેમાં નાખેલી વસ્તુ ક્યાંથી રહી શકે? અને કદાચ જો પ્રજા થાય તો દુર્બળ અને કદરૂપી થાય. બે જણુ જો બેસીને રતિક્રિડા કરે તો તેમાંથી આંત-

રડાંની વ્યાધિમાં સપડાઈ દુઃખી થાય છે. તેમાં જો ગર્ભ રહી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તો તે પેટની અનેક વ્યાધિઓવાળી થશે. આ પ્રમાણે આવા વિચિત્ર ઘણા આસનોમાં હાનીઓજ રહેલી છે. માટે રતિ-ક્રિડા કરતી વખતે એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની છે કે સમાગમ એવા સમયમાં કરવો જોઇએ કે જે વખતે સુવાવડ થાય તે વખતે અતિશય ગરમી કે અતિશય શરદી ન હોવી જોઇએ. પુરૂષ તો સમાગમ કરી વેગળો રહે છે, પણ બિચારી સ્ત્રીને આસરે એક માસ પર્યંત સુવાવડપથારીએ કેદ રહેવું પડે છે. કેવળ પોતાનોજ સ્વાર્થ સાધવો અને સ્ત્રીનો ખ્યાલ ન રાખવો એ પણ એક અનર્થ નહિં તો બીજું શુ ?!

સગપણ કરતાં પહેલાં છોકરા અને છોકરીના જન્મઅક્ષર જોઇ ગ્રહ મેળવવામાં આવે છે અને તેના ઉપરજ મૂખ્ય આધાર રખાય છે. તેજ પ્રમાણે એક બીજાની પ્રકૃતિ મેળવવી એ પણ જરૂરનું છે. ધારો કે એક કુટુંબમાં કફ પ્રધાન છે અને દરેકને કફનો રોગ થયા કરે છે તો સ્વાભાવિક રીતે તે કુટુંબના છોકરાને પણ કફ વિશેષ હોવોજ જોઇએ. અને બીજું કુટુંબ જો કફ પ્રકૃતિવાળુંજ હોય અને તે કુટુંબની કન્યા સાથે જો પેલા છોકરાનો શરીર સબંધ જોડાય અને તેનાથી જો પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તો તે પ્રજાની શી વલે ? તે તો હંમેશાં ઉધરસ, સસણી, દમ આદી અનેક રોગોમાંજ સપડાવાની. માટે આવાં બે કુટુંબોએ કદી લગ્ન સબંધમાં જોડાવુંજ નહિ. કફ પ્રધાન પ્રકૃતિવાળા પુરૂષે પિત્ત અગર વાત પ્રધાન કુટુંબમાં લગ્ન સંબંધ જોડાવાથી તેમની જો પ્રજા થશે તો તે આવા રોગોથી મુક્ત રહેશે, માટે લગ્ન સંબંધ થતા પહેલાં બન્ને બાજુથી વૈદકીય સલાહ લેવી જરૂરી છે.

મોટા શહેરોવાળા, નાના ગામડાઓમાં લગ્ન સબંધ જોડે તો કેટલાક અંશે ઠીક થઈ પડે, અને જગતનું ભલું ઇચ્છનાર માબાપે

ક્ષય, ગલતકુષ્ઠ. હરસ, દમ, ગરમીના ચેપી રેાગેાવાળાં બાળકેાને તેા પરણાવવાંજ નહિં.

સુન્દરતા, તંદુરસ્તી અને બળ દરેકને ગમે છે, તે જોઇ મન લલચાય છે, તેવા થવાની ઇચ્છા થાય છે પણ તેમ બનવામાં યત્ન કરવામાં આવતેા નથી. કદાચ પેાતાને પુરેા લાભ નજ મળી શકે પણ તેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ સંભવીત છે. બગીચાના માળી ઝાડેાના બીજમાં સુધારા વધારા કરી, ખાતરમાં ફેરફાર કરી વખત એવખત પાણી આપી જમીનને વીધીસર ખેાદી ફળફૂલમાં એટલેા બધેા ફેરફાર કરી નાંખે છે કે જોનારને આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતુંજ નથી. તેજ પ્રમાણે પેાતાની પ્રજા જેના ઉપર માબાપના ભવિષ્યનેા આધાર રહેલેા છે, તેને નિર્બળ, કદરૂપી, અનેક રેાગથી પીડાતી જોઇ માબાપના મનમાં કંઇ નહિં થતું હેાય એમ નથી. તેમને તેા ઘણુંજ લાગી આવતું હશે. પણ કુદરતને માથે દેાષ મૂકી પ્રારબ્ધનેા આશ્રય લઇ બેસી રહે છે. તેઓ નથી જાણતા કે કેાઇ બનાવનાર કેાઇ વસ્તુ કેાઈ દિવસ ખરાબ બનાવતેાજ નથી, અને પ્રારબ્ધ તેા અમારૂં પેાતાનુંજ બનાવેલું છે. ફરીને તેવું પ્રારબ્ધ ન બંધાય તે આપણા હાથમાં છે. છેાકરાંઓને મૂર્ખ ગાંડાં જોઇ માબાપ દુઃખી થાય છે, પણ છેાકરાં શું કરે? તેઓ તેા માબાપની ભૂલેાના ભેાગ થઇ પડેલાં છે. આજકાલ કટાકટીનેા વખત આવી ગયેા છે. આખું જગત આગળ વધવાના યત્નમાં અને સ્વતંત્રતા મેળવવાના સાધનેા મેળવવાની ઇચ્છામાં રેાકાયલું છે. આવા પ્રસંગમાં નિર્બળ, રેાગી, ઉત્સાહહીન અને મંદ બુદ્ધિવાળી પ્રજાવૃદ્ધિ પૃથ્વી ઉપર ભારરૂપ ઉત્પન્ન કરવી તેના કરતાં જે બાળક અને બાળકીઓ ઉત્પન્ન થયેલાં છે તેઓને યથાવિધી બ્રહ્મચર્ય પળાવી, બળવાન બનાવી, કસરતનેા શેાખ તેઓના મનમાં ઉત્પન્ન કરાવી ઉત્સાહી બનાવી પુખ્ત ઉમ્મર થયા પછી પરણાવશેા તેા તેનાથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થશે તે તમારી આશાઓમાં કાંઇ

સહાયતા કરશે અને એજ ક્રમ જો ચાલુ રહેશે તો વખત વિતે એવી પ્રજા પાકશે કે સ્વતંત્રતા માગ્યા વગરજ લેશે.

આજકાલના છોકરાઓને વિષયવાસના કે હસ્તક્રિયાથી છોડાવવાનો એકજ રસ્તો છે, અને તે કસરતનો શોખ એજ બસ છે. કસરતનો શોખ લાગ્યા પછી છોકરો તમામ કુટેવો ભુલી જાય છે, અને કેવળ પોતાનું શરીર સુધારવાનીજ ચિંતામાં રહે છે. કસરત કર્યાથી શરીરમાં બળ, કાન્તિ, વિર્ય અને ઉત્સાહ વધે છે એ તો નિર્વિવાદ છે. પરંતુ તે ઉપરાંત જે આજકાલ હિન્દુ–મુસલમાનના ઝઘડા ચાલી રહ્યા છે, જેના માટે દિલ્હીમાં મોટી ચરચા ચાલી અને કાગળીઆ ઉપર ઠરાવ પણ થયા, તે સર્વે ઝઘડા એની મેળેજ મટી જઈ શાન્તિ પ્રસરશે

વાઘ સાથે વાઘની મિત્રાચારી નિભે છે. વાઘ અને બકરાની મિત્રાચારી હોઇ શકતી નથી; કદાચ હોય તો એમજ સમજવું કે બકરો તો વાઘની દયા ઉપરજ જીવે છે.

તનદુરસ્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે કાંઇ બહારથી લાવવું પડે તેમ નથી. છોકરાઓએ ચોવીસ વર્ષ અને છોકરીઓએ સોળ વર્ષ પર્યંત બ્રહ્મચર્ય પાળવું, કસરત કરવી, ખુલ્લી હવામાં ફરવું, ખુબ ચાવીને ખાવું, દરેક પ્રકારનાં વ્યસન જેવાં કે ચા, કૉફી, બીડી અને દારૂ આદિથી દુર રહેવું, એક પથારીમાં સ્ત્રી પુરૂષે સુવું નહિ, પ્રેમરસનાં નૉવેલ, નાટક અને સિનેમાનો ત્યાગ, સારા પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રોનું વાંચન, મળમુત્ર આદિનો વખતસર ત્યાગ, નબળાં આચરણ વિગેરેથી દુર રહેવું, આ તન્દુરસ્તીની પ્રાપ્તિનાં મુખ્ય સાધનો છે. માબાપ જો પોતે આ નિયમ પાળશે તો છોકરાંઓને અનુકરણ કરતાં વાર લાગશે નહિ.

સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ.

અમૃતાલય (ધર્માર્થ ઔષધાલય)

વીસનગર, (ઉત્તર ગુજરાત)

વિનંતિ.

વિસનગરની માહીતી મેળવવી હોય તેા

નીચેનું પુસ્તક વાંચવા તસ્દી લેશેા.

વિસનગર

અને

વડોદરા રાજ્યની ટૂંક હકીકત.

લેખક:

મહાસુખભાઇ ચુનીલાલ.

કાવ્યસરિતા, અનવરકાવ્ય અને

કમનસીબ કુમારિકાના કર્ત્તા.

વિસનગર.

કીંમત રૂ. ૧-૮-૦